

TRAINING CALC

Aide sur le fonctionnement de la calculatrice d'entraînement TRAINING CALC

Copyright © E-SPORTING-COACH

<http://e-sporting-coach.fr>
info@e-s-c.fr

TRAINING CALC est une calculatrice de charges d'entraînement fonctionnant sous Microsoft Excel.

Pour moins se fier à la chance et progresser à chaque entraînement, TRAINING CALC :

- Estime la charge d'un exercice,
- Détermine celle de la séance,
- Aide à trouver le niveau d'effort requis sur la semaine pour atteindre le meilleur effet d'entraînement possible.



L'avantage d'utiliser TRAINING CALC, c'est :

- De calculer facilement une charge d'entraînement grâce à deux paramètres facilement utilisables,
- D'être utilisé pour tout type de sport,
- D'avoir un outil de calcul de charge, complet, fiable et GRATUIT !

Copyright © E-SPORTING-COACH

Calcul des charges d'entraînement des exercices

- Un **premier** paramètre qui est le **temps d'effort cumulé** en **secondes**.
Cette unité permet de prendre en compte les exercices de vitesse souvent très brefs ;

Cette difficulté est échelonnée sur **6 niveaux** **coefficientés** de façon à ne pas donner une importance exclusive au volume.

- Maximum (coeff. 64),
- Très difficile (coeff. 48),
- Difficile (coeff. 32),
- Assez difficile (coeff. 16),
- Moyenne (coeff. 8),
- Facile (coeff. 4).

Rapport entre les niveaux d'appréciation subjective de la difficulté et les types d'effort

Appréciation subjective de la difficulté		Indications en fonction de la notion de :		
Niveaux	Echelle	Vitesse de déplacement	Poids de charges additionnelles	Zones de la fréquence cardiaque
6	Maximale	Vitesse maximale à survitesse Endurance de vitesse	Charge 95% du Max. à supra max	-
5	Très difficile	Concentration maximale lactique Zone mixte aérobie - anaérobie	Charge 85 à 95%	FC max
4	Difficile	Puissance maximale aérobie	Charge 75 à 85%	> 180
3	Assez difficile	Endurance au seuil	Charge 60 à 70%	160-180
2	Moyenne	Endurance maximale aérobie	Charge 50 à 60%	140-160
1	Facile	Endurance de base	Charge < 50%	120-140

Calcul des charges d'entraînement des séances

Le principe pour déterminer la **charge globale** d'une séance est de calculer la **charge de chaque exercice** et d'additionner les résultats. Les séances sont ensuite classées en quatre niveaux :

- Faible,
- Moyen,
- Grand,
- Très grand.

Indices de charges de séances se rapportant aux niveaux :

- Faible : < 7000 points,
- Moyenne : 7000 - 17000 points,
- Grande : 17000 - 30000 points,
- Très grande : > 30000 points.

Le **choix** de ces plages s'est fait après :

- Calcul de la charge de plusieurs séances à objectifs uniques et mixtes,
- De l'estimation théorique de leur difficulté,
- Du ressenti par des sportifs les ayant réalisées,
- De l'analyse de la FC moyenne dès que possible.

Fonction « Calculatrice de charges d'entraînement de microcycles »

E-SPORTING-COACH
http://www.e-s-c.fr
© C. FRANCK

TRAINING CALC V1
Calculatrice de charges d'entraînement de microcycles
Entrez le nombre de séance dans chaque case correspondant à la difficulté estimée

Indices de charges des séances				
TG	G	M	F	
8	5	3	1	Résultat charge
1	2	1	0	21

TG : Très grande / G : Grande / M : Moyenne / F : faible

Norme de charge de microcycle pour athlètes de Haut Niveau (basée sur 6 jours d'entraînement hebdomadaire)

Faible : < 22
Moyenne : 22-24
Grande : 25-27
Très grande : > 27

Norme de charge de microcycle pour athlètes confirmés (basée sur 4 jours d'entraînement hebdomadaire)

Faible : < 13
Moyenne : 13-17
Grande : 17-21
Très grande : > 21

Pour information :

- Une charge de séance correspond à une journée. Dans le cas où deux entraînements ont lieu dans une même journée, il faut faire le total des deux charges.
- Les normes ont été estimées à partir du modèle de H. HELAL (Memento de l'éducateur sportif 2ème degré - INSEP)

Training Calc / Séance / Microcycle /

Le principe d'estimation de la charge pour un microcycle est le **cumul des séances sur 7 jours**.

Une charge de séance correspond à celle d'une journée, c'est-à-dire que si deux entraînements ont lieu dans la même journée, alors il faudra cumuler les deux.

Le maximum de charge hebdomadaire sera donc de sept.

Deux tableaux de normes sont proposés :

- Le premier destiné aux athlètes de Haut Niveau,
- Le deuxième aux sportifs confirmés.

Indices de charges de microcycles pour sportifs de Haut Niveau (basé sur 6-7 jours d'entraînement hebdomadaire) :

- Faible : < 22 points,
- Moyenne : 22 - 24 points,
- Grande : 25 - 27 points,
- Très grande : > 27 points.

Indices de charges de microcycles pour sportifs confirmés (basé sur 4 jours d'entraînement hebdomadaire) :

- Faible : < 13 points,
- Moyenne : 13 - 17 points,
- Grande : 17 - 21 points,
- Très grande : > 21 points.

TRAINING CALC

Utilisation des niveaux de charges en fonction des effets attendus

Indices de charges de microcycles	Utilisation	
Très grande	Forme de compétition Développement	Attention au risque de surentraînement
Grande	Développement Stabilisation	
Moyenne	Stabilisation Récupération	
Faible	Récupération	Attention au risque de désentraînement